

# 世界太浮躁,我们怎么办?



[世界太浮躁,我们怎么办? 下载链接1](#)

著者:张兵

出版者:化学工业出版社

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787122151889

《世界太浮躁,我们怎么办?》内容简介：如何才能不迷失自我？如何才能真正地享受人生的乐趣？如何才能在顺境和逆境中怡然自乐？如何才能面对身外和身内的一切纷争和烦恼？这样的人生课题是每个人都无法逃避的，必须勇敢地面对和解决。我们必须向自己提出这样一个问题：世界太浮躁，我们怎么办？《世界太浮躁,我们怎么办?》或许就是最好的答案，它可以为你破解人生困惑，提供内心的食粮，让你在世界观和人生观以及人情世故的种种方面获得现实的指导。

作者介绍:

张兵，笔名章岩，中国知名草根心理学家，致力于心灵修养、传统文化、家庭教育的研究。出版《人脉圈》《我就是教你混社会》《我不是教你玩阴的》《顿悟》《阴阳五行教子法》等经典图书，畅销全国各大书城，风靡美国、日本、韩国及东南亚和中国台湾地区。

## 目录: 第一章 红尘滚滚，何处安“心”

两军交战，甲方军队占领了乙方的土地，遭到乙方军队的顽强抵抗，战事一度陷入僵局。甲方军队的军师出了一个主意，让乙方土地上的人们写家书，用弓箭射到乙方军队阵营，收到家书的乙方士兵，心理防线一下子被击溃了，这场战争的输赢可想而知。乙方士兵收到家书，想到生活在战乱中的亲人，心里无法安定，所以打仗亦不能专心。甲方这招用的是“攻心计”，心无所安，终将一事无成。

心无所安，干什么都是三心二意

很多人一生只做三件事：自欺、欺人、被人欺

顺境与逆境-世界上的事情，永远无常

天下人的聪明其实都差不多，谁也骗不了谁

征服天下易，征服自己难

第二章 心不动，身心的天下就太平

世界上的东西那么多，难道非得到不可吗？想让内心真正的平静，不得不提的是，要训练内心的强大。因为内心强大，外界的是非影响不了我；因为内心强大，别人的言行影响不了我，不管外面怎么风吹草动，我自岿然不动。

真正的“静”不是闭眼打坐

“心”的力量

学问深时意气平

慎独-独处时，你会想什么

毁誉不惊

第三章 不做欲望的奴隶

关于欲望，曾经有一个人问哲学家苏格拉底：“难道你没有欲望吗？”苏格拉底回答说：“有，可我是欲望的主宰，而你却是欲望的奴隶。”

一个人在一生中会遇到各种欲望的诱惑，比如权力、美色、金钱、名利，五花八门，不胜枚举。要想不被这些欲望所左右，就要让自己做到：理智与节制。

指挥欲望，把欲望变成你的奴隶

如何克除妄念

放下你的攫取心

人的一生都是空着来空着去

至死不休的欲望

第四章 收回放肆在外的“心”

回归质朴的本性，去掉外表的浮华，去掉内心的灰尘，把心沉静下来。面对外界，面对别人，不需要掩饰，始终带着淡然的心态，回归本真的自己。

世间万物皆在你心中

为什么很多事情我们想得到，却做不到

为什么很多事情我们看得破，但忍不过

受恩必报，受辱不怒

回归质朴本性-过分雕琢是一种扭曲

第五章 世事洞明皆学问，人情练达即文章

社会本来就是这个模样，所以我们需要以良好的心态接受。当你正好处于富有的阶段时，要分清哪些人是真心，哪些人是假意，不要因为别人的奉承和吹捧而失去了自我的方向。而如果你正好处在无钱无势的阶段，也不要气馁、绝望，人生的起起伏伏谁能预测呢？

世路艰辛，直者受祸

贫居闹市无人问，富在深山有远亲

送礼的学问和分寸

喜事可以礼到人不到，丧事礼到人也到

即使对仇人，私下整人的事绝不干

不要在人家看见时才做好事

越是才高的人，越容易犯不能饶恕别人的毛病

推己及人-你想吃好的、穿好的，也让别人吃好的、穿好的

不要只跟自己喜欢的人做朋友

不在其位，不谋其政

第六章 乐天知命，无忧无惧

欲望无边，人心有度，一切适可而止就好。人想要幸福，就必须对各种欲望都加以理性控制。不但考虑自己的需求，还要考虑别人的欲望。唯有调和，才能获得真正的幸福。

小富由勤，大富由命

不择手段的富贵，并不光彩

安贫乐道和富贵不淫都是不容易的事

可以穷，但不可以愁

对权势、名利知时知量、自保自持

六字箴言-功成、名遂、身退

从我所好，走自己的路

第七章 无欲则刚的真意

有求皆苦，无欲则刚。一个人的内心如果没有过度的欲望，就会生活在平静、安详的生活之中，品尝着人生大彻大悟之后平淡的幸福，事业也会水到渠成！

有求皆苦，无欲则刚

无私-痛苦都是因为有“我”

做人做事应慢一拍，但太懒散的人不可以慢

得不到的，不是最美的

一个绝顶聪明的人，看起来是笨笨的

人生最好的境界是“不欲满”

中和的境界

第八章 世上真正伟大的事业是什么

一个真正伟大的人，他们活着的目的并不是把更多的东西据为己有，而是在不断地向别人付出，这就是人生中最为伟大的事业！

把倒霉当甘蔗吃

当皇帝和做乞丐都不是事业，而是职业

真正伟大的事业是付出，而不是据为己有

谋道不谋食，忧道不忧贫

第九章 出世与入世

“有人辞官归故里，有人漏夜赶科场。”一句话道出了人们对于功名利禄的不同看法。

“辞官归故里”说明他看破红尘，出离尘世，返回自然。“漏夜赶科场”说明一个人对功名利禄的渴望，入世追求。

有人辞官归故里，有人漏夜赶科场

藏器于身，待时而动

如何做到才华不被埋没

绚烂之后才平淡，荣耀之后才平凡

上台和下台之间

第十章 人人都有弱点，所以要有一个害怕的东西在心里

到底哪些事情是让我们这些成年人真正感觉到害怕的？名利、地位、金钱、身体、健康、工作、家庭、子女、父母……看到这些，我们每个人都会感叹。人的一生有太多的责任需要去承担，有太多的职责需要去履行。如果有一天这些东西离你而去，你会害怕吗？

不迁怒，不贰过

脾气和实力的关系

人性的弱点-爱之欲其生，恶之欲其死

人情重死而轻生，重远而轻近，重古而轻今

有的人可以说知心话，却不可合伙；有的人可合伙，

却不可说知心话

不要对别人要求太高，否则你会很痛苦

成名与不成名，是很扯淡的事

好为人师是一个大毛病  
人要有个可怕的东西在心里  
第十一章 人生最难是忘情

人生最痛苦、最难做到的就是忘情。爱不重不生娑婆，念不一不生极乐！人世的来来往往，分离聚合，皆是无情不来，所以说，忘情最难！

世界上有你我就会有感情，有感情就会有痛苦

得其时，得其位，人生才富贵

烦恼是对心理的污染-你一天24小时里有多少时间

是在跟着烦恼转？

你是否有“什么东西都看不顺眼”的闲愁

最高的智慧-清醒地认识自己

后记什么样的心态，看见什么样的世界

.....

· · · · · (收起)

[世界太浮躁,我们怎么办?](#) [下载链接1](#)

## 标签

静心

浮躁

心灵修养

人生哲学

心理学

## 评论

不做欲望的奴隶，主宰自己的欲望，心无所安，终将一事无成。

---

活在这个世界上，我们只有修炼自己的心

-----  
我感觉写的很好，书名就让人感觉心安。

[世界太浮躁,我们怎么办？下载链接1](#)

## 书评

如果内心不平静，就算闭眼打坐只是一个形式。很多人都有这样的体验：当你一个人呆在一个空间内，这里是安静的，基本没有噪音，但是如果你的内心躁动不安，你会看周围的事物都不顺眼，你总是想发脾气。为什么让你一个人呆在房间还是会坐立不安呢？正是因为你的内心，内心...

-----  
真正的平静，不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。  
世界太浮躁，我们怎么办？怎么办？其实办法就在自己的心中。  
修好自己的这颗心，一切都风平浪静。这是一本修心顿悟书，值得阅读。

[世界太浮躁,我们怎么办？下载链接1](#)